



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MEDICINA HUMANA

INMUNOALERGIAS

**RESUMEN INTRODUCCIÓN A LA DIETA DE LOS Y LAS
LACTANTES.**

DR. PÉREZ AGUILAR ANTONIO DE JESUS

PRESENTA: MARTÍN PÉREZ DURÁN

GRADO: 8

GRUPO: ``A``

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 09 DE OCTUBRE DEL 2020

Baby-Let Weaning

El baby-let weaning o alimentación complementaria se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de esta.

Se recomienda mantener la leche materna de forma exclusiva durante los 6 primeros meses de edad y a partir de ese momento añadir la alimentación complementaria, manteniendo la lactancia materna.

¿Qué alimentos utilizar?

No hay alimentos mejores que otros, pero se recomienda ofrecer de manera prioritaria alimentos ricos en hierro y zinc. Asimismo, se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días, para observar la tolerancia y la aceptación y no añadirles sal, azúcar ni edulcorante, para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.

-Fruta y Verduras

Se aconseja introducir progresivamente la variedad de fruta y verduras, en las comidas diarias e ir variando también la forma de presentación (triturada, papilla, trocitos). Se recomienda evitar durante el primer año de vida las verduras de hoja verde (acelga, espinaca) por el riesgo de metahemoglobinemia. Algunas frutas y verduras que sean duras deberán ser cocidas para prevenir el atragantamiento.

-Cereales

Los cereales pueden introducirse en polvo disueltos en leche, añadidos a purés en formas de arroz hervido, pan, pasta, avena, tortilla, según la edad y el estado madurativo del lactante y las costumbres familiares. Se recomienda evitar los azúcares libres en la dieta para los lactantes.

-Alimentos ricos en proteínas

Esta constituido fundamentalmente por las carnes roja, pollo, pascada, huevo y las legumbres, se puede ofrecer en forma de puré cocinados y desmigados o en pequeños trozos en lactantes más mayores. Ofrecer diariamente alimentos de este grupo, de forma variada, especialmente aquellos ricos en hierro.

- Lácteos:

Si el lactante mayor de 6 meses realiza al menos 4-5 tomas de pecho al día, no se precisan otras fuentes de lácteos. Se puede ofrecer yogur natural o queso desde los 9 meses y leche de vaca a partir de los 12 meses.

¿Qué ventajas tiene el baby-led weaning?

- Menos aversión a la comida.
- Aprende a autorregular su apetito.
- Come alimentos saludables.
- Desarrolla sus capacidades motoras.
- Más ahorro tiempo.

Se recomienda aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con texturas gruesas y semisólidas lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses. Se ha descrito problemas de alimentación a largo plazo y un consumo escaso de frutas y verduras en niños en los que introdujeron tardamente las texturas gruesas (más tarde de los 9 meses).

El marco físico-afectivo es muy importante para desarrollar las habilidades relacionadas con la alimentación y fomentar la autorregulación del hambre-saciedad. Obligar, presionar o premiar son estrategias que interfieren con la percepción del niño de su propia saciedad y puede aumentar el riesgo de sobrepeso, problemas en relación con la comida.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Fernández, M. (2018). Alimentación Complementaria`. Asociación Española de Pediatría.
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf
- Mendoza, C. Vichido, M & Cols, (2017). Actualidades en alimentación complementaria. Acta pediátrica de México, 38(3), 182-201.
<https://doi.org/10.18233/apm38no3pp182-2011390>